യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 5
(ഉപശമപ്രകരണമ്)/സർഗം 69

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .

സർവദാ സർവ-സംസ്ഥേന സർവേണ സഹ തിഷ്ഠതാ .
സർവ-കർമ-രതേ-നാപി മനഃഖ് കാര്യംവ് വിജാനതാ ..1

ന സക്ത-മിഹ ചേഷ്ടാസു/ ന ചി+ന്താസു ന വസ്തുഷു .
നാകാശേ നാ+പ്യധോ നാ+ഗ്രേ നദിക്ഷു ന ലതാസു ച .. 2

ന ബഹിർ/വിപുലാ-ഭോഗേ/ ന ചൈവേ+ന്ദ്രിയ/വൃത്തിഷു .
നാ+ഭ്യന്തരേ ന ച+ പ്രാണേ/ ന മൂർധനി ന താലുനി .. 3

ന+ ഭ്രൂമധ്യേ ന നാസാ+ന്തേ ന മുഖേ നച താരകേ .
നാ+ന്ധകാരേ നചാ-ഭാസേ/ ന ചാസ്മിൻ/ഹൃദയാമ്/ബരേ .. 4

ന ജാഗ്രതി ന ച+ സ്വപ്നേ ന സുഷുപ്തേ ന നിർമലേ .
നാസിതേ ന ച വാ പീത/ര+ക്താദൗ/ ശബലേ ന ച .. 5

ന ചലേ ന+ സ്ഥിരേ നാദൗ/ ന മ+ധ്യേ നേത-ര+ത്ര ച .
ന ദൂരേ നാന്തികേ നാ+ഗ്രേ/ ന പദാർഥേ നചാ+ത്മനി .. 6

ന ശബ്ദ+സ്പർശ-രൂപേഷു ന മോഹാ-നന്ദ/വൃത്തിഷു .
ന ഗമാഗമ/ചേഷ്ടാസു ന കാല-കലനാ-സു ച .. 7

കേവലംഞ്ച് ചിതി വി+ശ്രമ്യ കിംചി+ച്ചേത്യാവ-ലമ്ബിനി .
സർവത്ര നീരസ-മിവ തിഷ്ഠ+ത്വാത്മ-രസം മനഃ .. 8

ത+ത്രസ്ഥോ വിഗതാ/സങ്ഗോ/ ജീവോ്ജീവ+ത്വമാ-ഗതഃ .
വ്യവഹാര-മിമം സർവം/ മാ കരോതു കരോതു വാ .. 9

അകുർവ+ന്നപി കുർവാണോ/ ജീവഃസ് സ്വാത്മ-രതിഃഖ് ക്രിയാഃ .
ക്രിയാ-ഫലൈർന സംബന്ധ/മായാതി ഖമിവാമ്/ബുദ്ധൈഃ .. 10

അഥവാ തമപി+ ത്യക്ത്വാ ചേ+ത്യാംശം ശാന്ത-ചി+ദ്ഘനഃ .
ജീവസ്-തിഷ്ഠതു സംശാന്തോ+ ജ്വലന്മണി-രിവാ+ത്മനി .. 11

നിർവാണ-മാത്മനി ഗതഃസ് സതതോദി-താത്മാ
ജീവോ്രുചിർ/വ്യവഹര+ന്നപി രാമ-ഭദ്ര .
നോ സങ്ഗ-മേതി ഗത-സങ്/ഗതയാ ഫലേന
കർമോദ്-ഭവേന സഹ-തീവ ച ദേഹ-ഭാരമ് .. 12

ഇ+ത്യാർഷേ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ മോക്ഷോപായേ-ഷൂപ-ശമ+പ്രകരണേ ശാന്തി-സമാ-യാത-യോഗോപ-ദേശോ നാമൈ-കോന-സപ്തതി-തമഃസ് സർഗഃ69

ഓം

CHECKED BY GURU P.R.IYER

7.11.2023